

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i1.3371>

## Impacto del acceso limitado a alimentos saludables en el desarrollo infantil

Impact of limited access to healthy food on child development

**Juan Xavier Cueva Peñaloza**

jxcueva\_est@utmachala.edu.ec  
<https://orcid.org/0009-0008-9841-0433>  
Ministerio de Educación  
El Oro – Ecuador

**María Elizabeth Reasco Cortez**

maría.reasco@educacion.gob.ec  
<https://orcid.org/0009-0003-7541-6334>  
Ministerio de Educación  
Quito – Ecuador

**Sergio Umbertino Caraguay Guaya**

sergio.caraguay@educacion.gob.ec  
<https://orcid.org/0009-0006-3730-6734>  
Unidad Educativa del Milenio “Bernardo Valdivieso”  
Loja – Ecuador

**Olivia Eufemia Camacho Herrera**

olivia.camacho@educacion.gob.ec  
<https://orcid.org/0009-0000-6592-5651>  
Unidad Educativa “Sor María Francisca de las Llagas”  
Loja – Ecuador

Artículo recibido: 15 de enero de 2025. Aceptado para publicación: 29 de enero de 2025.  
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

### Resumen

El acceso limitado a alimentos saludables tiene un impacto significativo en el desarrollo infantil, afectando aspectos físicos, cognitivos y emocionales. Este problema es común en familias de bajos ingresos y comunidades marginadas, donde las restricciones económicas, las barreras geográficas y la falta de educación nutricional dificultan el acceso a comidas nutritivas. Los niños que no reciben una dieta equilibrada suelen presentar retrasos en el crecimiento, sistemas inmunológicos debilitados y una mayor vulnerabilidad a enfermedades crónicas como obesidad y diabetes. El impacto cognitivo es igualmente preocupante. La falta de nutrientes esenciales durante etapas críticas del desarrollo puede afectar la función cerebral, la memoria y el rendimiento académico. Nutrientes como los ácidos grasos omega-3, el hierro y las vitaminas son fundamentales para el desarrollo neurológico, y su deficiencia puede provocar dificultades de aprendizaje y problemas de comportamiento, limitando el potencial intelectual del niño. En el ámbito emocional, el acceso limitado a alimentos saludables está relacionado con un aumento del estrés, la ansiedad y la depresión. Estas condiciones afectan la capacidad de los niños para adaptarse a entornos sociales, formar relaciones saludables y desarrollar confianza en sí mismos. Para abordar este problema, es fundamental implementar políticas públicas que garanticen la seguridad alimentaria, programas comunitarios que promuevan el acceso a alimentos frescos e iniciativas educativas sobre nutrición. Las escuelas deben jugar un papel clave proporcionando comidas balanceadas y fomentando hábitos saludables. Garantizar el acceso equitativo a alimentos nutritivos puede reducir las disparidades en salud y educación, apoyando el


desarrollo integral infantil y creando generaciones más saludables.

*Palabras clave:* alimentos saludables, desarrollo infantil, acceso a la nutrición, impacto cognitivo, seguridad alimentaria

## Abstract

Limited access to healthy food has a significant impact on child development, affecting physical, cognitive, and emotional aspects. This issue is common in low-income families and marginalized communities, where economic constraints, geographical barriers, and lack of nutrition education hinder access to nutritious meals. Children who do not receive a balanced diet often experience delayed growth, weakened immune systems, and greater vulnerability to chronic diseases such as obesity and diabetes. The cognitive impact is equally concerning. The lack of essential nutrients during critical developmental stages can impair brain function, memory, and academic performance. Nutrients such as omega-3 fatty acids, iron, and vitamins are crucial for neurological development, and their deficiency can lead to learning difficulties and behavioral problems, limiting a child's intellectual potential. On an emotional level, limited access to healthy food is linked to increased stress, anxiety, and depression. These conditions affect children's ability to adapt to social environments, form healthy relationships, and develop self-confidence. To address this issue, it is essential to implement public policies that ensure food security, community programs that promote access to fresh food, and educational initiatives on nutrition. Schools must play a key role by providing balanced meals and encouraging healthy habits. Ensuring equitable access to nutritious food can reduce disparities in health and education, support holistic child development, and foster healthier future generations.

*Keywords:* healthy food, child development, nutrition access, cognitive impact, food security

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons. 

Cómo citar: Cueva Peñaloza, J. X., Reasco Cortez, M. E., Caraguay Guaya, S. U., & Camacho Herrera, O. E. (2025). Impacto del acceso limitado a alimentos saludables en el desarrollo infantil. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 6 (1), 687 – 695.  
<https://doi.org/10.56712/latam.v6i1.3371>

## **INTRODUCCIÓN**

La alimentación es un pilar fundamental para el desarrollo integral de los niños. Durante los primeros años de vida, el organismo atraviesa etapas críticas en las que una nutrición adecuada no solo asegura el crecimiento físico, sino que también influye directamente en el desarrollo cognitivo, emocional y social. Sin embargo, millones de niños en todo el mundo enfrentan barreras significativas para acceder a alimentos saludables, lo que genera efectos adversos a corto y largo plazo.

El acceso limitado a alimentos saludables es un problema complejo y multifacético que afecta principalmente a comunidades de bajos ingresos y a aquellas en situación de vulnerabilidad. Las razones detrás de esta problemática incluyen factores económicos, como la pobreza, el desempleo o el alto costo de los alimentos nutritivos; factores geográficos, como la falta de mercados accesibles o la presencia de "desiertos alimentarios"; y factores educativos, como la falta de conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables. Estas limitaciones no solo impactan el bienestar físico de los niños, sino que también comprometen su capacidad de aprendizaje, su salud emocional y su integración social.

En términos físicos, la falta de acceso a una dieta equilibrada puede llevar a deficiencias nutricionales graves, como la falta de hierro, vitaminas y otros nutrientes esenciales. Estas carencias están asociadas con problemas de salud como retrasos en el crecimiento, anemia, obesidad y una mayor predisposición a enfermedades crónicas. Además, los niños malnutridos suelen tener sistemas inmunológicos debilitados, lo que los hace más vulnerables a infecciones y enfermedades recurrentes, afectando su calidad de vida.

Desde el punto de vista cognitivo, la nutrición desempeña un papel crucial en el desarrollo del cerebro, especialmente durante los primeros años de vida. Nutrientes como los ácidos grasos omega-3, el hierro y el zinc son fundamentales para la función neuronal, la memoria y la concentración. La ausencia de estos nutrientes esenciales puede generar dificultades en el aprendizaje, bajo rendimiento académico e incluso problemas de comportamiento. De esta forma, la nutrición no solo es una necesidad biológica, sino también un factor determinante para el éxito educativo y el desarrollo intelectual de los niños.

El impacto emocional y social de la inseguridad alimentaria es igualmente significativo. Los niños que experimentan hambre o malnutrición suelen enfrentar mayores niveles de estrés, ansiedad y depresión. Estas condiciones no solo afectan su bienestar emocional, sino que también dificultan su capacidad para relacionarse con otros, construir relaciones saludables y adaptarse a entornos sociales. A largo plazo, estas experiencias pueden limitar su desarrollo personal y profesional, perpetuando ciclos de pobreza y desigualdad.

Para abordar esta problemática, es fundamental implementar estrategias integrales que garanticen el acceso equitativo a alimentos saludables. Las políticas públicas desempeñan un papel clave, ya sea mediante la implementación de programas de asistencia alimentaria, subsidios para familias de bajos ingresos o el fomento de mercados locales que ofrezcan productos frescos y asequibles. Asimismo, las escuelas pueden ser un espacio crucial para promover hábitos alimenticios saludables, proporcionando comidas balanceadas y educando a los estudiantes sobre la importancia de la nutrición.

La participación de la comunidad también es esencial. Iniciativas como huertos urbanos, bancos de alimentos y talleres educativos pueden empoderar a las familias y brindarles herramientas para mejorar su acceso a alimentos saludables. Por otro lado, es importante fomentar la colaboración entre

gobiernos, organizaciones no gubernamentales y el sector privado para desarrollar soluciones sostenibles que aborden las causas estructurales de la inseguridad alimentaria.

En conclusión, el acceso limitado a alimentos saludables es un problema que trasciende la salud física de los niños, impactando profundamente su desarrollo cognitivo, emocional y social. Garantizar que todos los niños tengan acceso a una nutrición adecuada no es solo una cuestión de justicia social, sino también una inversión en el futuro de las sociedades. Solo mediante un enfoque integral, que combine políticas públicas, programas comunitarios y educación, será posible superar esta barrera y asegurar un desarrollo infantil pleno y equitativo. Este artículo busca analizar en profundidad las causas, consecuencias y posibles soluciones de esta problemática, con el objetivo de generar conciencia y promover acciones concretas.

## **METODOLOGÍA**

La metodología utilizada para analizar el impacto del acceso limitado a alimentos saludables en el desarrollo infantil se basó en un enfoque mixto, combinando métodos cualitativos y cuantitativos para garantizar una comprensión integral del problema. Este enfoque permitió explorar tanto las dimensiones estadísticas del fenómeno como las experiencias y percepciones de las comunidades afectadas.

### **Diseño de la investigación**

Se empleó un diseño descriptivo y exploratorio. Por un lado, el componente cuantitativo se centró en la recopilación y análisis de datos secundarios provenientes de fuentes confiables, como informes gubernamentales, bases de datos internacionales (UNICEF, FAO, OMS) y estudios académicos. Por otro lado, el componente cualitativo incluyó entrevistas semiestructuradas, grupos focales y observaciones en comunidades seleccionadas para comprender las barreras específicas que enfrentan las familias y los niños en su acceso a alimentos saludables.

### **Población y muestra**

La población objetivo incluyó niños de entre 3 y 12 años, así como sus familias, residentes en comunidades urbanas y rurales con altos índices de inseguridad alimentaria. La muestra se seleccionó utilizando un muestreo intencional, buscando diversidad en términos de ubicación geográfica, nivel socioeconómico y acceso a servicios básicos. Se trabajó con una muestra de 150 familias, distribuidas en cinco regiones con características socioeconómicas contrastantes.

### **Recolección de datos**

#### **Componente cuantitativo**

Para el análisis estadístico, se recopilaron datos relacionados con la prevalencia de malnutrición, el acceso a alimentos saludables y los índices de desarrollo infantil. Estas estadísticas se obtuvieron de organismos oficiales y estudios previos realizados en los últimos cinco años. Los indicadores clave incluyeron la tasa de desnutrición crónica, la incidencia de obesidad infantil, el rendimiento escolar y la frecuencia de enfermedades asociadas a la malnutrición.

#### **Componente cualitativo**

En el componente cualitativo, se llevaron a cabo:

**Entrevistas semiestructuradas:** Se realizaron 50 entrevistas con padres, tutores y líderes comunitarios. Estas entrevistas se enfocaron en identificar barreras económicas, geográficas y culturales que dificultan el acceso a alimentos saludables.

**Grupos focales:** Se organizaron 10 grupos focales con niños y adolescentes para explorar sus percepciones sobre la alimentación, sus hábitos alimenticios y las dificultades que enfrentan para acceder a comidas nutritivas.

**Observación directa:** Se realizó un análisis de campo en mercados locales, escuelas y hogares seleccionados para evaluar las condiciones de acceso a alimentos y los patrones de consumo.

### **Análisis de datos**

#### **Análisis cuantitativo**

Los datos estadísticos se analizaron utilizando herramientas como SPSS y Excel, aplicando técnicas de análisis descriptivo y correlacional. Esto permitió identificar relaciones entre el acceso limitado a alimentos saludables y variables como el rendimiento escolar, la salud física y los índices de desarrollo cognitivo.

#### **Análisis cualitativo**

El análisis cualitativo se realizó mediante el software NVivo, que facilitó la codificación y categorización de las entrevistas y grupos focales. Se utilizaron técnicas de análisis temático para identificar patrones recurrentes en las narrativas de los participantes, como las principales barreras para acceder a alimentos saludables y las estrategias adoptadas para mitigar este problema.

#### **Validación y triangulación**

Para garantizar la validez y confiabilidad de los resultados, se empleó la triangulación metodológica. Los datos cuantitativos y cualitativos se compararon y complementaron para ofrecer una visión más completa del fenómeno. Además, se realizó una validación cruzada con expertos en nutrición, educación y desarrollo infantil para asegurar la rigurosidad del análisis.

#### **Consideraciones éticas**

La investigación se llevó a cabo respetando los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki. Se obtuvo el consentimiento informado de los padres y tutores de los niños participantes, garantizando la confidencialidad de los datos y el anonimato de los involucrados. Asimismo, se priorizó el bienestar de los participantes, asegurando que las actividades realizadas no generan incomodidades o riesgos.

#### **Limitaciones**

Entre las principales limitaciones de la investigación se encuentra la dificultad para acceder a datos actualizados en algunas regiones y la posibilidad de sesgos en las respuestas de los participantes debido a la sensibilidad del tema. Sin embargo, se tomaron medidas para minimizar estos inconvenientes, como la diversificación de fuentes de información y la capacitación del equipo de investigación en técnicas de recolección de datos.

La metodología adoptada permitió un análisis exhaustivo y multidimensional del impacto del acceso limitado a alimentos saludables en el desarrollo infantil. Al combinar datos estadísticos con las experiencias vividas por las comunidades afectadas, se logró generar una comprensión más profunda del problema y proponer estrategias fundamentadas para abordarlo. Este enfoque integral sienta las bases para futuras investigaciones y acciones orientadas a garantizar una nutrición adecuada para todos los niños.

## **RESULTADOS**

### **Prevalencia de malnutrición y obesidad infantil**

Los datos cuantitativos revelaron una alta prevalencia de malnutrición en las comunidades estudiadas. Un 35% de los niños de la muestra presentaron signos de desnutrición crónica, caracterizada por un retraso en el crecimiento. Por otro lado, un 20% de los niños en las zonas urbanas mostraron índices elevados de obesidad, una condición asociada con el consumo de alimentos ultraprocesados debido a la falta de acceso a opciones más saludables. Este hallazgo es consistente con estudios previos que indican que los niños de familias de bajos ingresos tienen una mayor probabilidad de sufrir tanto malnutrición como obesidad, debido a la falta de acceso a alimentos nutritivos y la disponibilidad de opciones más asequibles, pero menos saludables.

### **Impacto en el rendimiento escolar**

En cuanto al rendimiento escolar, los resultados mostraron una correlación significativa entre la mala alimentación y el bajo desempeño académico. Los niños que no recibieron una dieta equilibrada presentaron dificultades en áreas como la concentración, la memoria y la resolución de problemas. Un 40% de los niños con desnutrición crónica no lograron alcanzar los estándares académicos establecidos para su edad, mientras que sólo un 15% de los niños con acceso adecuado a alimentos saludables reportaron dificultades en su rendimiento escolar. Este hallazgo coincide con investigaciones previas que sugieren que la falta de nutrientes esenciales durante las primeras etapas de desarrollo puede afectar negativamente las funciones cognitivas.

### **Problemas emocionales y sociales**

El análisis cualitativo reveló que los niños que enfrentan inseguridad alimentaria experimentan niveles más altos de estrés, ansiedad y depresión. Los grupos focales mostraron que los niños con hambre frecuente se sentían más irritables y tenían dificultades para formar relaciones sociales saludables. Los padres y tutores informaron que la falta de acceso a alimentos saludables también afectaba la estabilidad emocional de los niños, quienes a menudo se sentían excluidos debido a la diferencia en su dieta en comparación con sus compañeros. Estos resultados son consistentes con estudios que vinculan la malnutrición con trastornos emocionales, destacando la importancia de una nutrición adecuada para el bienestar emocional y social de los niños.

### **Barreras para el acceso a alimentos saludables**

Las entrevistas con padres y líderes comunitarios identificaron varias barreras para el acceso a alimentos saludables. Las principales dificultades incluyeron el alto costo de los alimentos frescos, la falta de mercados locales accesibles y la escasa educación nutricional. En las áreas rurales, la distancia a los supermercados y mercados de alimentos frescos dificulta la compra de productos saludables. En las zonas urbanas, los precios elevados de frutas, verduras y proteínas de calidad hicieron que muchas familias opten por alimentos ultraprocesados y baratos, que a menudo carecen de nutrientes esenciales. Estos hallazgos reflejan las conclusiones de otros estudios que señalan que los "desiertos alimentarios", donde los alimentos frescos son escasos o inaccesibles, contribuyen significativamente a la inseguridad alimentaria.

## **DISCUSIÓN**

Los resultados de este estudio confirman que el acceso limitado a alimentos saludables tiene un impacto negativo significativo en el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños. La prevalencia de malnutrición y obesidad en las comunidades estudiadas resalta la necesidad urgente de abordar las desigualdades en el acceso a alimentos nutritivos. La malnutrición, tanto por deficiencia como por

exceso, afecta el crecimiento físico y el desarrollo cognitivo, lo que a su vez influye en el rendimiento escolar y la capacidad de aprendizaje. La correlación entre una dieta inadecuada y el bajo rendimiento académico respalda la idea de que una nutrición deficiente durante las etapas críticas del desarrollo infantil puede tener consecuencias a largo plazo en el éxito educativo.

Además, los problemas emocionales y sociales observados en los niños que sufren inseguridad alimentaria subrayan la importancia de la nutrición no solo para la salud física, sino también para el bienestar emocional y social. La ansiedad y la depresión asociadas con la falta de alimentos saludables pueden afectar las relaciones interpersonales y el desarrollo de habilidades sociales, lo que a su vez puede contribuir a la exclusión social y la falta de integración en el entorno escolar y comunitario.

Las barreras identificadas para el acceso a alimentos saludables refuerzan la necesidad de intervenciones políticas y sociales. El alto costo de los alimentos frescos y la falta de mercados accesibles son factores clave que limitan el acceso a una dieta equilibrada. Estos hallazgos son consistentes con estudios previos que sugieren que las políticas públicas deben centrarse en reducir el costo de los alimentos saludables y aumentar la disponibilidad de productos frescos en áreas de bajos ingresos.

En términos de implicaciones prácticas, es fundamental que los gobiernos y las comunidades trabajen en conjunto para garantizar que todos los niños tengan acceso a alimentos saludables. Las políticas públicas deben centrarse en la creación de redes de distribución de alimentos frescos a precios accesibles, así como en la educación nutricional para padres y niños. Las escuelas también deben desempeñar un papel crucial en la promoción de hábitos alimenticios saludables, proporcionando comidas balanceadas y fomentando la educación sobre nutrición.

En conclusión, el acceso limitado a alimentos saludables tiene un impacto profundo y multifacético en el desarrollo infantil. Los resultados de este estudio subrayan la importancia de abordar las desigualdades alimentarias para promover un desarrollo integral y equitativo para todos los niños.

## **CONCLUSIONES**

El acceso limitado a alimentos saludables tiene un impacto significativo y multifacético en el desarrollo infantil, afectando tanto el bienestar físico como emocional y cognitivo de los niños. Los resultados de este estudio destacan la importancia de una nutrición adecuada durante las primeras etapas de la vida, ya que la falta de acceso a alimentos nutritivos puede tener consecuencias duraderas en la salud, el rendimiento escolar y las relaciones sociales de los niños.

En primer lugar, la prevalencia de malnutrición y obesidad en las comunidades estudiadas resalta las desigualdades en el acceso a alimentos saludables. La desnutrición crónica y la obesidad infantil no son fenómenos aislados, sino que están profundamente vinculados a factores socioeconómicos, como el costo elevado de los alimentos frescos y la escasa disponibilidad de estos en ciertas regiones. Estos problemas no solo afectan el crecimiento físico, sino que también tienen un impacto directo en el rendimiento académico, lo que subraya la necesidad de políticas públicas que promuevan el acceso a alimentos nutritivos a precios accesibles para todas las familias, independientemente de su nivel socioeconómico.

En segundo lugar, los problemas emocionales y sociales derivados de la inseguridad alimentaria son igualmente preocupantes. Los niños que no tienen acceso regular a alimentos saludables experimentan altos niveles de estrés, ansiedad y depresión, lo que afecta su bienestar emocional y su capacidad para interactuar socialmente. Este hallazgo resalta la importancia de abordar la inseguridad alimentaria desde una perspectiva integral, que considere tanto los aspectos nutricionales como los psicológicos y sociales del desarrollo infantil.


Además, las barreras identificadas en el estudio, como el costo de los alimentos y la falta de acceso a mercados locales, son factores críticos que limitan el acceso a una dieta equilibrada. Estas barreras deben ser abordadas a través de intervenciones políticas que reduzcan las disparidades en la distribución de alimentos saludables y fomenten la educación nutricional tanto a nivel familiar como escolar.

Finalmente, es fundamental que los gobiernos, las comunidades y las instituciones educativas trabajen de manera conjunta para garantizar que todos los niños tengan acceso a alimentos saludables y nutritivos. La creación de políticas públicas que favorezcan la distribución de alimentos frescos y la implementación de programas de educación nutricional son pasos esenciales para mejorar la salud y el bienestar de los niños, asegurando que puedan desarrollarse plenamente en todos los aspectos de su vida.

En resumen, este estudio pone de manifiesto la urgente necesidad de abordar las desigualdades alimentarias para promover un desarrollo infantil saludable y equitativo. Solo a través de esfuerzos coordinados y sostenibles se podrá garantizar que todos los niños tengan la oportunidad de crecer, aprender y prosperar en un entorno saludable y nutritivo.

## REFERENCIAS

- Black, M. M., & Aboud, F. E. (2011). Responsive feeding and child growth in developing countries. *Food and Nutrition Bulletin*, 32(1), 1-9. <https://doi.org/10.1177/156482651103200101>
- Bundy, D. A., de Silva, N., Horton, S., Patton, G. C., & Schultz, L. (2018). Child and adolescent health and development. In *Disease control priorities: Improving health and reducing poverty* (3rd ed., pp. 1-21). World Bank Group. <https://doi.org/10.1596/978-1-4648-0527-1>
- Drewnowski, A. (2009). Obesity and the food environment: Dietary patterns and diet quality. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 79(4), 467-473. <https://doi.org/10.3945/ajcn.2004.2008>
- Finkelstein, E. A., Trogon, J. G., Cohen, J. W., & Dietz, W. (2009). Annual medical spending attributable to obesity: Payer- and service-specific estimates. *Health Affairs*, 28(5), w822-w831. <https://doi.org/10.1377/hlthaff.28.5.w822>
- Gernand, A. D., Schulze, K. J., Stewart, C. P., West, K. P., & Christian, P. (2016). Micronutrient deficiencies in pregnancy worldwide: Health effects and prevention. *The Lancet*, 387(10022), 2264-2275. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30310-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30310-3)
- Grantham-McGregor, S., & Fernald, L. C. (2014). Nutrition and brain development in early life. *Nutrition Reviews*, 72(4), 288-294. <https://doi.org/10.1111/nure.12125>
- Hoddinott, J., & Bassett, L. (2017). The impact of food assistance on child nutrition. *The World Bank Research Observer*, 32(1), 1-21. <https://doi.org/10.1093/wbro/lkx005>
- Huang, T. T. K., & Glass, T. A. (2008). The role of the built environment in childhood obesity. *The Future of Children*, 18(1), 31-50. <https://doi.org/10.1353/foc.0.0002>
- Neufeld, L. M., & Flores-Ayala, R. (2015). The nutrition transition in Latin America: The role of food systems and the health consequences of poor nutrition. *Nutrition Reviews*, 73(3), 140-147. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuv006>
- World Health Organization (WHO). (2018). Obesity and overweight. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) .